

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT



SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE



PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

PHILOSOPHIEREN ÜBER PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

Beschreibung

Kinder und Jugendliche stecken voller Fragen über das Leben. Philosophieren ist für sie oft alltäglich und daher ein guter Ausgangspunkt, sich mit ihnen neuen Themen anzunähern. Damit das gelingt, ist es wichtig, philosophische anstatt Wissensfragen zu stellen. Antworten auf solche Denkfragen stehen nicht im Internet oder Lexikon, sondern ergeben sich, indem man nachdenkt. Dieses freie Denken braucht ein offenes Gespräch, das PädagogInnen durch vertiefende Fragen und ihr Interesse an den Gedanken und Ideen der Kinder und Jugendlichen lenken. Es ist besser, wenn PädagogInnen sich inhaltlich nicht äußern, sondern auf den Gesprächsfluss achten, damit die Kinder und Jugendlichen selbst weiterdenken. Wichtig ist, dass alle wissen, dass es auf eine Denkfrage viele Antworten gibt.

Ziel

Das Philosophieren unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, sich eine eigene Meinung zu bilden, also kritisch und kreativ zu denken. Darüber hinaus fördert Philosophieren die Sprachkompetenz, die Argumentationsfähigkeit, bildet Demokratieverständnis, stärkt die Persönlichkeit und macht gemeinsam Spaß!

Impulsfragen

- Was ist der Mensch?
- Gibt es etwas, das alle Menschen gemeinsam haben?
- Welche Gefühle haben Menschen?
- Wo befinden sich die Gefühle?
- Was ist die Psyche?
- Was ist die Seele?
- Wie kann die Psyche krank werden?
- Was ist der Unterschied, wenn man psychisch oder körperlich krank ist?
- Wann ist man gesund?
- Wie wird man psychisch krank?
- Was brauchst du, um glücklich zu sein?

Wie frage ich nach?

- Warum könnte das so sein?
- Was bedeutet ... für dich?
- Kannst du das beschreiben?
- Kannst du ein Beispiel nennen?
- Was hat das miteinander zu tun?
- Ist das immer so? Muss das so sein?
- Gibt es Ausnahmen?
- Trifft das auf jeden zu?
- Wie passt das zu unserem Thema?
- Gibt es Unterschiede zwischen ... und ...? Oder ist das das Gleiche?

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

MODUL ICH, MEINE GEFÜHLE UND MEIN KÖRPER

Ziele

- Die SchülerInnen können ihre Gefühle in Bezug auf ihren Körper erkennen, benennen und einordnen.
- Die SchülerInnen reflektieren, weshalb viele Menschen mit ihrem Aussehen unzufrieden sind.
- Die SchülerInnen hinterfragen Schönheitsideale und -trends kritisch.
- Die SchülerInnen wissen, wo sie Hilfe bekommen, wenn sie ihr Körperbild zu sehr belastet.
- Die SchülerInnen verstehen, dass sich Schönheitsideale im Laufe der Zeit verändern.
- Die SchülerInnen erkennen, inwiefern es ihr Wohlbefinden beeinflusst, wie sie zu ihrem Körper und Aussehen stehen.
- Die SchülerInnen können begründen, weshalb Schönheit subjektiv ist und im Auge des Betrachters liegt.

Wissen für PädagogInnen

Schönheitsideale verändern sich im Laufe der Zeit. Sie unterscheiden sich je nach Kultur und hängen vom subjektiven Schönheitsempfinden ab, wie das Sprichwort „Schönheit liegt im Auge des Betrachters“ aussagt.

Im Barock gelten üppige Hüften und Korpulenz als schön. Sie symbolisieren Prunk und Luxus. Männer und Frauen stopfen sich mit Pölstern aus, um fülliger zu wirken (www.feel-ok.at). Marilyn Monroe hat Kleidergröße 42 bis 44 und gilt als Sexsymbol der 50er Jahre. In den 70er Jahren sind athletische Körper das Sinnbild von Schönheit, in den 90er Jahren verkörpert Kate Moss mit androgynem Look, blasser Haut und kleinem Busen das Schönheitsideal, 2000 stellt Pamela Anderson mit üppigen Kurven das Idealbild einer Frau dar. In der schnelllebigen Zeit der Social Media verändert sich das Schönheitsideal rapide (Stylebook, 2017).

In einer Umfrage geben 11 von 100 Mädchen an, sich selbst schön zu finden (www.feel-ok.at). 72 von 100 Mädchen spüren Druck, schön sein zu müssen. Bei den Frauen ist das Ergebnis noch bedenklicher: eine von 100 österreichischen Frauen findet sich schön, weltweit sind es 4 von 100 Frauen. In Österreich empfinden 66 von 100 Frauen Schönheitsdruck durch die Medien, weltweit sind es 6%.

Mädchen fühlen sich häufig zu dick, Burschen zu dünn. 37% der SchülerInnen wollen abnehmen oder sind auf Diät. Die Hälfte der 13-jährigen Mädchen findet sich zu dick, auch wenn sie es laut Body-Mass-Index (BMI) nicht ist. Mit zunehmendem Alter steigt die Anzahl der Mädchen, die sich zu dick fühlen (Ramelow et al., 2015).

Dieses verzerrte Selbstbild verringert das Selbstbewusstsein, verstärkt die Unzufriedenheit mit sich selbst, kann Essstörungen begünstigen und die psychische Gesundheit beeinträchtigen (Cho et al., 2012). Internet, Zeitschriften und Fernsehen gaukeln vor, Menschen könnten nur glücklich sein, wenn sie den Idealmaßen entsprechen. Der Markt rund um den Schönheitskult ist groß. Kosmetik-, Nahrungsergänzungsmittel- und Fitnessindustrie sowie Medien und SchönheitschirurgInnen profitieren, wenn wir uns unwohl mit unserem Aussehen fühlen.

Die Idealmaße 90-60-90 haben nur 6 von 10.000 Frauen. Kein Wunder, denn:

90cm Brustumfang entspricht der Kleidergröße 38, in manchen Ländern Größe 40,

60cm Taillenumfang entspricht der Kindergröße 134 (8 bis 9-jährige Mädchen),

90cm Hüftumfang entspricht der Kindergröße 164/170 (14-jähriges Mädchen) oder Kleidergröße 34 (www.feel-ok.at).

Finden wir uns selbst schön (genug), ersparen wir uns Geld und Nerven. Eine positive Ausstrahlung, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit lassen Menschen attraktiv und schön erscheinen. Wir können unser Selbstbewusstsein stärken, indem wir einen kritischen Blick auf Schönheitsideale werfen und uns besinnen, dass jede Person einzigartig und Menschen vielfältig sind (www.feel-ok.at).

Quellen

Cho J. H., Han S. N., Kim J. H. & Lee H.M. (2012). Body image distortion in fifth and sixth grade students may lead to stress depression, and undesirable dieting behavior. *Nutrition research and practice*, 6 (2), 175–181.

Dove. (o. J.). Unsere Studie. Download vom 18.09.2019, von <http://dove.com/at/stories/about-dove/our-research.html>

Lil* – Zentrum für Sexuelle Bildung, Kommunikations- & Gesundheitsförderung. (o. J.). Körper und Schönheit. Download vom 18.09.2019, von https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/koerper_schoenheit/vielfalt_koerper/jeder_koerper_einzigartig.cfm

Ramelow, D., Teutsch, F., Hofmann, F., & Felder-Puig, R. (2015). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülern und SchülerInnen. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2013. Wien: BMG.

Stylebook. (2017). Der „perfekte“ Körper im Wandel der Zeit. Download vom 18. September 2019, von <http://stylebook.de/body/das-schoenheitsideal-im-laufe-der-zeit>

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Eine Freundin verfolgt zahlreiche Fitness- und BeautybloggerInnen. Sie will wie ihre Vorbilder auf den perfekt bearbeiteten Fotos aussehen. Sie probiert Diäten und Kosmetikprodukte aus und ist zunehmend unzufrieden mit sich selbst. Sie findet ihren Bauch zu dick, die Lippen zu schmal und ihre Beine zu kurz. Du findest sie hübsch, doch egal wie oft du ihr das sagst, sie glaubt dir nicht. Sie wirkt unsicher, versteckt ihren Körper in weiten Hoodies und lässt die Haare ins Gesicht fallen, um es zu verdecken. Als sie dir von ihrem neuen Diätvorhaben erzählt, ist deine Geduld zu Ende. Wie gehst du mit der Situation um und was sagst du ihr?

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Die LehrerInnen sind der Meinung, dass ihr eine gute Klassengemeinschaft habt. Mit-ten Ein Freund trainiert seit geraumer Zeit im Fitnessstudio. Viele bewundern ihn für die positiven Körperveränderungen. Das spornt ihn an, sein Training zu intensivieren. Er folgt einem strengen Ernährungsplan und erlaubt sich keinen Fehltritt. In letzter Zeit verbringt er kaum Zeit mit Freunden, da er so viel trainiert. Er eifert seinen Vorbildern aus den sozialen Medien nach und redet nur noch über Trainingspläne und seine Ernährung. Er möchte einen „perfekt“ definierten Körper. In seinen Augen ist er zu wenig muskulös und hat zu viel Körperfett. Er ist zunehmend gereizt und angespannt, kritisiert sich und ist unzufrieden. Wie stehst du zu diesen Veränderungen und was rätst du ihm?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Wie hat sich das Schönheitsideal für Frauen und Männer im Laufe der Zeit verändert?
- Welche Schönheitsideale aus anderen Kulturen kennst du?
- Inwiefern beeinflusst es unser Selbstbewusstsein, wie wir unseren Körper wahrnehmen?
- Warum und für wen möchtest du gut aussehen?
- Wer profitiert vom Schlankheits- und Fitnesskult? Worauf verzichten Personen, die sich ihm anpassen?
- Wo beginnt für dich übertriebener Schönheitswahn? Welche Gefahren birgt er?
- Weshalb solltest du Bilder auf Sozialen Medien, in Zeitschriften und im Fernsehen kritisch hinterfragen?
- Woran kann es liegen, dass sich so viele Menschen in ihrem Körper unwohl fühlen?
- Was hilft dir, dich in deinem Körper wohl zu fühlen?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübungen

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unterstufe

Die SchülerInnen bilden Kleingruppen und hinterfragen die „heile Welt“ der BloggerInnen und Influencer kritisch:

- Was ist Realität, was ist Schein? Was steckt hinter den Beiträgen? Was bewerben sie? Welches Bild möchte die Person von sich vermitteln? Wie könnt ihr unterscheiden, ob ein Beitrag oder Bild „fake“ oder real ist? Wie beeinflussen solche Beiträge eure Körperwahrnehmung?
- Sucht ein „perfektes Bild“ und stellt es nach. Ist es möglich, es exakt nachzustellen? Warum nicht? Wie wurde das Bild bearbeitet?

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Oberstufe

Die SchülerInnen bilden Kleingruppen und recherchieren am PC zu folgenden Fragestellungen:

- Welche unterschiedlichen Arten von Essstörungen gibt es?
- Was zeichnet ein gesundes Essverhalten aus? Wo beginnt eine Essstörung?
- Wohin kannst du dich wenden, wenn du befürchtest, dass du oder jemanden, den du kennst, eine Essstörung hat?
- Weshalb ist es wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen?

Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Informationen zu Essstörungen

www.sowhat.at

www.ess-stoerungen.at

www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/essstoerungen

www.rataufdraht.at/themenubersicht/gesundheit/essstörung-die-qual-mit-essen

Allgemeine Links für Beratungsstellen

www.superhands.at/wissen/beratungsstellen

www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/start/tests/teste/stress.cfm

www.gesundheit.gu.at/service/beratungsstellen/jugendberatung

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT



MODUL SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTWERT

Ziele

- Die SchülerInnen verstehen, was Selbstbewusstsein bedeutet.
- Die SchülerInnen erkennen, dass es die psychische Gesundheit fördert, wenn sie ihre Stärken kennen.
- Die SchülerInnen können beurteilen, weshalb gesundes Selbstbewusstsein wichtig ist.
- Die SchülerInnen erkennen, wie sie ihr Selbstbewusstsein stärken können.
- Die SchülerInnen können ihre Gefühle bewusst erleben, benennen und regulieren.
- Die SchülerInnen bestimmen ihre Stärken und wissen, wie sie diese einsetzen können.
- Die SchülerInnen erkennen ihre Schwächen und wissen, wie sie mit ihnen umgehen können.
- Die SchülerInnen lernen sich besser kennen und vertrauen ihren Fähigkeiten.

Wissen für PädagogInnen

Unser Selbstwert hängt davon ab, wie wir uns selbst in positiver oder negativer Weise bewerten. Wir haben einen guten Selbstwert oder ein gutes Selbstbild, wenn wir uns grundsätzlich positiv bewerten und selbst akzeptieren. Der Begriff Selbstvertrauen beschreibt, wie sehr wir unseren eigenen Fähigkeiten vertrauen und sie umsetzen können. Selbstbewusstsein meint die Fähigkeit, eigene Kompetenzen und Ressourcen zu erkennen (Jünnemann, 2016).

Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, ein hohes Selbstwertgefühl sowie ein positives Selbstkonzept stellen wichtige Resilienzfaktoren dar. Sie ermöglichen es uns, positiv mit schwierigen Situationen umzugehen und sie zu meistern (Wustmann, 2005). Wie wir eine problematische Situation bewerten, spielt eine Schlüsselrolle. Nehmen wir uns als unzureichend und wenig kompetent wahr, mindert das unser Selbstbewusstsein. Schätzen wir die Situation als überwindbar und uns als kompetent ein, stärkt dies unser Selbstvertrauen. Wir lernen, unseren Fähigkeiten zu vertrauen. Voraussetzung ist, dass wir unsere Stärken und Schwächen kennen und dass wir wohlwollend uns selbst gegenüber sind.

Um uns unserer Stärken und Schwächen bewusst zu werden, müssen wir reflektieren, wie wir handeln und was wir fühlen. Automatisierte negative Gedanken wie „das schaffe ich nie“ oder „ich bin zu blöd dafür“ können wir überwinden, indem wir positive Gedanken entgegensetzen. Dieser Prozess ist langwierig und benötigt Geduld.

Sich selbst und den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen, ist Voraussetzung für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung (Frey, 2016). Menschen mit gutem Selbstwertgefühl mögen sich selbst, sind sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst und akzeptieren sie. Sie erkennen und verstehen ihre Gefühle und Bedürfnisse und wissen, was sie wollen und brauchen. Negative oder schwierige Gefühle sind in Ordnung. Sie zeigen uns, dass etwas nicht stimmt und wir etwas ändern sollten (www.feel-ok.at).

Jeder Mensch ist einzigartig, niemand ist perfekt. Es ist ok, Hilfe zu benötigen. Unsere Stärken bilden die Grundlage unseres psychischen Wohlbefindens. Kennen wir unsere Stärken, unterstützen sie uns, unsere Ziele zu erreichen und ein erfülltes Leben zu leben. Wer sich darauf konzentriert, seine Stärken weiterzuentwickeln anstatt seine Schwächen auszubügeln, kann sich besser selbst verwirklichen und aufblühen (Seligman, 2012).

Quellen

Frey, D. (2016). Psychologie der Werte. Heidelberg, Deutschland: Springer-Verlag.

Jünemann, A. K. (2016). Selbstwert und Selbstvertrauen. Psychologie der Werte. Berlin: Springer Verlag.

Seligman, M. (2012). Flourish – Wie Menschen aufblühen: die positive Psychologie des gelingenden Lebens. München: Kösel-Verlag.

Styria vitalis. (o. J.) Selbstvertrauen im Überblick. Download vom 18. September 2019, von http://feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/selbstvertrauen/selbstvertrauen.cfm

Wustmann, C. (2005). Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung. Wie Kinder Lebensbelastungen bewältigen. Zeitschrift für Pädagogik. 51/2, S. 192–206.

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Eine Freundin hat ein Date mit einem Jungen, der ihr schon lange gefällt. Eine Stunde vor dem Treffen ruft sie dich an. Sie überlegt, das Treffen abzusagen. Sie findet sich nicht so schön wie andere Mädchen. Sie fühlt sich nicht selbstsicher und lustig genug, sondern schüchtern. Sie hat Angst, nicht zu wissen, worüber sie reden soll und dass sie etwas Peinliches sagt oder macht. Du findest sie lebhaft, humorvoll und freundlich. Wie kannst du sie unterstützen, mit ihren Unsicherheiten umzugehen?

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Ein Freund gehört zu den Besten der Fußballmannschaft. Sein Trainer will ihn zum Kapitän der Gruppe machen. Dein Freund traut sich die Aufgabe nicht zu, zweifelt an sich und fühlt sich unsicher. Er glaubt, dass der Trainer ihn nur zufällig gefragt hat. Er selbst findet nicht, dass er gut Fußball spielt. Er redet sich ein, nicht gut genug zu sein, um Kapitän zu werden. Er denkt, er würde versagen und das Team runterziehen. Beim letzten Spiel hat er ein Tor vergeigt und so ein Fehler passiert doch nur einem schlechten Spieler! Du bist anderer Meinung. Fehler passieren und sind in Ordnung. Wie kannst du ihn unterstützen, mit seinen Zweifeln umzugehen?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Warum ist Selbstvertrauen wichtig? Was stärkt dein Selbstvertrauen, was hemmt es?
- Menschen nehmen sich selbst anders wahr, als andere das tun. Was beeinflusst das Selbstbild und das Fremdbild? Warum unterscheiden sie sich oft?
- Ist es grundsätzlich negativ, sich mit anderen zu vergleichen und an den eigenen Fähigkeiten zu zweifeln?
- Warum ist es wichtig, das eigene Verhalten zu reflektieren?
- Warum ist es wichtig, seine Schwächen zu kennen und zu akzeptieren?
- Welche negativen, selbstabwertenden Gedanken kennst du? Wie kannst du mit ihnen umgehen?
- In welchen Situationen wärst du gern selbstbewusster? Wie kannst du dein Selbstbewusstsein stärken?
- Jede Person hat hin und wieder negative Gedanken oder erlebt Misserfolge. Mit welchen Stärken und Erfolgen kannst du deine Schwächen und Misserfolge ausgleichen?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübung

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unterstufe

Jede/r SchülerIn malt eine Blume mit vielen Blütenblättern auf ein Blatt. In jedes Blütenblatt trägt sie oder er eine persönliche Stärke ein. Folgende Fragen unterstützen, die eigenen Stärken zu finden:

- Was kann ich gut? (Nicht: Worin bin ich die oder der Beste?)
- Welche positiven Eigenschaften zeichnen mich aus?
- Was mögen andere an mir?
- Fallen den SchülerInnen keine Stärken mehr ein, können sie MitschülerInnen oder PädagogInnen fragen.

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Oberstufe

Die PädagogInnen zeigen Fotos von fremden Personen, die nicht aus Film und Fernsehen bekannt sind. Bei der Auswahl der Fotos sollten sie auf Vielfalt achten. Die abgebildeten Personen sollen in etwa das gleiche Alter wie die SchülerInnen haben.

Die SchülerInnen geben den Personen auf den Fotos bezüglich ihres Aussehens Feedback, und betonen dabei die Vorzüge. Voraussetzung ist, dass sie vorsichtig und wertschätzend sprechen. Die Klasse achtet darauf, dass alle diese Regeln einhalten.

In der Reflexion gehen die PädagogInnen mit den SchülerInnen darauf ein, wie wir dieselbe Person unterschiedlich wahrnehmen.

Wenn das gut geklappt hat, finden sich die SchülerInnen paarweise zusammen. Jede/r soll ein Gegenüber haben, mit dem sie oder er sich wohlfühlt. Dieser Teil bleibt freiwillig. Jeder, der sich nicht wohlfühlt, kann aus der Übung aussteigen. Die SchülerInnen geben ihrem Gegenüber vorsichtig und einfühlsam Feedback, welche Vorzüge sie in ihrem oder seinem Äußeren sehen. Die Reflexion erfolgt innerhalb des jeweiligen Paares.

Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Übungen und Test zu Selbstbewusstsein

www.selbstbewusstsein-staerken.net/uebungen

Übungen und Tricks, um das Selbstwertgefühl zu stärken

www.lernen.net/artikel/selbstwertgefuehl-staerken-6-uebungen-und-6-tricks-2273

Selbstbewusstsein stärken: Übungen für die Schule

www.schule-im-aufbruch.at/wp-content/uploads/St%C3%A4rken-Schatz-Suche.docx

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

MODUL STRESS

Ziele

- Die SchülerInnen erkennen Anzeichen von Stress.
- Die SchülerInnen wissen über negative Folgen von chronischem Stress Bescheid.
- Die SchülerInnen erkennen ihre persönlichen Stressoren.
- Die SchülerInnen kennen Möglichkeiten, gut mit Stress umzugehen.
- Die SchülerInnen können begründen, weshalb Erholung nach Stresssituationen wichtig ist.
- Die SchülerInnen kennen Wege, sich zu entspannen und Energie zu tanken.
- Die SchülerInnen können „Nein“ sagen. Sie reflektieren Gründe, warum es manchmal schwerfällt.
- Die SchülerInnen können Ziele setzen und priorisieren.

Wissen für PädagogInnen

Stress stellt für den Körper eine Art Alarmmodus dar, um heikle oder gefährliche Situationen zu bewältigen. Der Organismus reagiert physiologisch auf erhöhte Anforderungen. Unsere Vorfahren begegneten lebensbedrohlichen Ereignissen und gefährlichen Situationen, indem sie kämpften oder flüchteten. Diese körperliche Stressreaktion ist nichts Negatives. Sie hilft, unter schwierigen Umständen unsere Kräfte zu fokussieren, damit wir mit Herausforderungen besser fertig werden. Körperliche Stresssymptome erkennen wir daran, dass sich Puls und Herzschlag erhöhen, sich unsere Muskulatur anspannt und sich unsere Aufmerksamkeit fokussiert.

Auf die Stresssituation folgt eine Phase der Erholung, die Entspannungsphase. Der Körper reguliert sich und kommt in eine entspannte Ausgangslage zurück. Steht eine Person unter Dauerstress, ist ihr Körper permanent in Alarmbereitschaft und kann sich nicht erholen. Dies stört das körperliche und psychische Gleichgewicht und kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Symptomen wie Herzrasen, Magen- und Darmbeschwerden, Kopfschmerzen etc. führen. Langfristig können schwerwiegende körperliche Schäden entstehen. Dauerstress beeinträchtigt die psychische Gesundheit. Betroffene fühlen sich gereizt, verärgert, nervös oder beklemmt, gestresst, ausgelaugt und überfordert. Sie haben das Gefühl, dem Stress nicht entrinnen und die Situation nicht beeinflussen zu können. Andauernder Stress kann zu Depressionen, Schlafstörungen oder Burnout führen. 12% der österreichischen Kinder und Jugendlichen berichten, täglich oder mehrmals in der Woche gereizt oder schlecht gelaunt zu sein. 10% beschreiben erhöhte Nervosität, 17% geben an, unter Einschlafschwierigkeiten zu leiden. Ein Zusammenhang dieser Symptome zu Stress ist unumstritten (Dür & Griebler, 2007).

Stressoren sind äußere und innere Anforderungen, welche die beschriebene Stressreaktion auslösen. Das kann eine bevorstehende Prüfung sein, Druck oder Streit mit FreundInnen oder Familie oder die eigene Erwartungshaltung, immer perfekt sein zu wollen. Jeder Mensch begegnet in seinem Leben Herausforderungen, die Stress verursachen können. Wie Menschen auf ein und dieselbe Stresssituation reagieren, ist unterschiedlich. Ob und wie viel Stress entsteht, hängt davon ab, wie die Person die Situation interpretiert. Nimmt sie sie als bewältigbar, herausfordernd oder bedrohlich wahr? Schätzt die Person die Situation als zu groß und nicht bewältigbar ein, fühlt sie sich gestresst, hilflos und überfordert. Jeder kann lernen, konstruktiv mit Stresssituationen umzugehen und adäquate Bewältigungsstrategien, oder Copingstrategien, zu entwickeln. Dies mindert das eigene Stresslevel und hilft, die Anforderungen, etwa durch verbessertes Zeitmanagement, besser zu meistern.

Quellen

Dür, W. & Griebler, R. (2007). Die Gesundheit der österreichischen SchülerInnen im Lebenszusammenhang. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2006. Hrsg.: Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend.

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung. (o. J.). Stress. Download vom 10.12.2019, von www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/stress.cfm

Laaber, G. (2018). Weniger Stress in der Schule für alle Schulstufen. Hrsg.: GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen. Download vom 10.12.2019, von www.give.or.at/material/weniger-stress-in-der-schule

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Ein Freund von dir hat sich in letzter Zeit verändert. Im Unterricht ist er gereizt und unkonzentriert, verlegt seine Schulsachen und klagt über Kopfschmerzen. Nachts kann er nicht schlafen, denn ihm fallen ständig Dinge ein, die er erledigen muss. Seine Noten haben sich verschlechtert und sein Vater macht ihm Druck. In der Schule reagiert er bei der Ankündigung einer kleinen Prüfung überfordert und verzweifelt. Nach Schulschluss hat er es eilig, zum Musikunterricht zu kommen und von dort zum Fußballtraining. Er hat kaum freie Zeit. Darunter leidet eure Freundschaft. Er bittet dich um Hilfe.

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Eine Freundin hat zu jeder Uhrzeit ein offenes Ohr für die Probleme anderer. Sie übernimmt schnell Aufgaben anderer und viele nutzen das aus. Ihr ist wichtig, dass alle sie mögen. Wenn jemand sie um etwas bittet, kann sie nicht nein sagen und vernachlässigt ihre eigenen Bedürfnisse. Sie gibt mehreren MitschülerInnen Nachhilfe, obwohl sich das zwischen den Tanzstunden und dem Volleyballtraining kaum ausgeht. Alles muss perfekt laufen. Beim kleinsten Misserfolg bricht eine Welt zusammen, sie beschimpft sich und fühlt sich wertlos. In letzter Zeit ist sie zunehmend gereizt und niedergeschlagen. Du möchtest ihr helfen, was kannst du tun?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Was und wer könnten helfen?
- Wo könnte sich deine Freundin bzw. dein Freund aus dem Fallbeispiel Hilfe holen?
- Warum ist eine Stressreaktion des Körpers nicht generell negativ?
- Warum ist dauernder Stress schlecht für deine Gesundheit?
- Warum reagieren Personen auf dieselbe Stresssituation unterschiedlich?
- Welche Situationen sind für dich stressig und warum?
- Wie beeinflusst es dein Stresslevel, wie du eine Situation einschätzt?
- An welchen körperlichen und psychischen Anzeichen merkst du, dass du gestresst bist?
- Was kannst du tun, um dich zu entspannen, wenn deine Batterien leer sind?
- Du hast viel um die Ohren. Was kannst du tun, um Zeit für dich zu gewinnen?
- Was hilft dir, dich nach Stress zu erholen und deine Batterien wieder aufzuladen?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübung

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unter- und Oberstufe

Rollenspiel „Nein sagen“

Die SchülerInnen bilden Zweierteams. Person A möchte etwas von Person B und versucht sie zu überreden. Person B sagt Nein. Anschließend wechseln die SchülerInnen die Rollen. Sie diskutieren im Plenum, wie es beiden ergangen ist. Was hilft, beim Nein zu bleiben? Was nicht? Wie fühlt es sich an, ein „Nein“ zu hören, wenn man um etwas bittet?

Übung zu Stressoren

Die SchülerInnen überlegen, welche Situationen des (Schul-)alltags sie belasten oder stressen. Die PädagogInnen sammeln die Beispiele und ergänzen sie gegebenenfalls. Anschließend definieren die PädagogInnen mit den SchülerInnen drei Zonen in der Klasse. Die grüne Zone steht für „das stresst mich überhaupt nicht“, die orange Zone für „das könnte mich ganz schön ins Strudeln bringen“ und die rote Zone für „das würde mich total stressen.“ Die PädagogInnen lesen die gesammelten Beispiele einzeln vor, z.B. „Stell dir vor, deine beste Freundin übersiedelt ins Ausland“ oder „Stell dir vor, du hast in Mathe eine 5 und musst das Heft unterschreiben lassen“. Die SchülerInnen stellen sich nach persönlichem Empfinden in die entsprechende Zone. In der Reflexion können die PädagogInnen wertschätzend auf die Unterschiede eingehen und gegebenenfalls mit den SchülerInnen Copingstrategien erarbeiten.

Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Fragen und Antworten zu Stress

www.natuerliche-hilfe-bei-stress.de/?L=0

<https://stressbehandlung.info/schuelerberatung-gegen-schulstress>

Video: Warum macht Stress krank?

<https://www.youtube.com/watch?v=6HWJnkpe4pc>

Video: Hilfen zur Stressbewältigung

www.youtube.com/watch?v=HPuXEXfm3XY

Beratungsstellendatenbanken

www.superhands.at/wissen/beratungsstellen

www.feel-ok.at/de_AT/infosuche.cfm?iq_zielgruppe=2&iq_thema=0

www.gesundheit.gu.at/service/beratungsstellen/jugendberatung

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

MODUL PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Ziele

- Die SchülerInnen kennen psychische Erkrankungen und wissen über ihre Häufigkeit Bescheid.
- Die SchülerInnen wissen, wohin sie sich wenden können, wenn sie psychische Probleme haben.
- Die SchülerInnen begreifen, was sie tun können, wenn sie auffällige psychische Veränderungen bei sich oder anderen wahrnehmen.
- Die SchülerInnen erkennen Möglichkeiten, ihre psychische Gesundheit zu stärken.
- Die SchülerInnen verstehen, warum psychische Erkrankungen für viele ein Tabuthema sind.

Wissen für PädagogInnen

Jede/r Zweite erkrankt im Laufe des Lebens an einer psychischen Störung (Schuler et al., 2016). In Österreich sind 24% der Jugendlichen betroffen. Burschen leiden dreimal so häufig wie Mädchen an Aufmerksamkeitsstörungen wie ADHS und sechsmal so häufig an Verhaltensstörungen. Mädchen haben öfter Angst- und Essstörungen. Grund dafür sind unterschiedliche Geschlechterrollen. Jeder dritte Jugendliche hat einmal in seinem Leben eine psychische Erkrankung (Wagner et al., 2017).

Psychische Erkrankungen können einmal oder mehrmals auftreten und unterschiedlich lange dauern. Betroffene können sie überwinden, manche Erkrankungen bleiben chronisch bestehen. Sie sind kein Zeichen von Schwäche und können jeden treffen. In Zeiten großer Belastungen sind wir anfälliger. Die Ursachen sind vielfältig. Meist spielen mehrere Faktoren zusammen.

Bei Betroffenen verändert sich das Sozialverhalten, sie ziehen sich zurück und sind gereizt. Ihre Leistungsfähigkeit vermindert sich, sie können sich schwer konzentrieren oder sind permanent müde. Ihre Gefühle verändern sich, sie sind übermäßig traurig oder fühlen sich schuldig. Die Symptome belasten die Betroffenen selbst und ihr Umfeld. Die Grenze zwischen normalem und auffälligem Verhalten ist fließend.

FachärztInnen können eine klinische Diagnose stellen und Psychotherapie, psychologische Behandlung oder Medikamente verordnen (Tlach et al., 2019). Eine rasche Behandlung ist notwendig. Sie verhindert Folgeschäden oder dass die Erkrankung chronisch wird. Wichtig ist, über psychische Erkrankungen aufzuklären, sie zu enttabuisieren und verständliche Informationen und Behandlungsmöglichkeiten zu vermitteln (Wagner et al., 2017).

Die Hemmschwelle, sich Hilfe zu suchen, ist hoch. Betroffene schämen sich, haben Angst, dass andere sie als krank oder schwach abstempeln oder sie stigmatisieren. Manche Bezugspersonen reagieren mit Unverständnis, nehmen die Erkrankung nicht ernst oder ziehen sie ins Lächerliche (Tlach et al., 2019). Weniger als die Hälfte der betroffenen Jugendlichen nimmt professionelle Hilfe in Anspruch. Bei suizidalen Verhaltensstörungen suchen nur 17% Hilfe auf (Wagner et al., 2017).

In Österreich begehen jährlich 1300 Menschen Suizid. Drei Viertel davon sind Männer. Suizid ist eine der häufigsten Todesursachen bei Jugendlichen (Österreichischer Gesundheitsbericht, 2017). Suizidversuche übersteigen die Anzahl der Suizide um das 10- bis 30-fache (BMASGK, 2017, S. 4). 90% der Suizide und 60% der Suizidversuche gehen auf (unbehandelte) Depressionen oder andere psychische Störungen zurück. 80% der Betroffenen kündigen den Suizid an. Es ist wichtig, sie darauf anzusprechen, auf Beratungsstellen aufmerksam zu machen und bei Gefahr in Verzug die Ambulanz zu verständigen (Hofmann, 2013, S. 23).

Gute Konfliktlösungsstrategien, ein prosoziales Umfeld und innere Ausgeglichenheit mindern die Anfälligkeit für psychische Erkrankungen.

Quellen

Bundesministerium: Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. (2017). Suizid und Suizidprävention in Österreich. Download vom 27.09.2019, von www.kriseninterventionszentrum.at/wp-content/uploads/2018/09/Suizidbericht_2017_Druck.pdf

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen. (2017). Österreichischer Gesundheitsbericht 2016. Download vom 26. September 2019, von <https://goeg.at/sites/goeg.at/files/2018-01/gesundheitsbericht2016.pdf>

De Munck, S., Portzky, G., & Van Heeringen, K. (2009). Epidemiological trends in attempted suicide in adolescents and young adults between 1996 and 2004. *Crisis*. 30/(3)115–119.

Flavio, M., Martin, E., Pascal, B., Stephanie, C., Gabriela, S., Merle, K., & Anita, R. (2013). Suicide attempts in the county of Basel: results from the WHO/EURO Multicentre Study on Suicidal Behaviour. *SWISS MED WKLY*. 143/w13759.

Hofmann, P. (2013). Suizid-tödliches Seelenleid. In: Newsletter-Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden, Ausgabe 34, S. 2–3. Download vom 10.12.2019, von www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/downloads/nl_11_2013.pdf

Kolves, K., Kolves, K.E., & De Leo, D. (2013). Natural disasters and suicidal behaviours: a systematic literature review. *J Affect Disord*. 146/(1)1–14.

Schuler, D., Tuch, A., Buscher, N. & Camenzind, P. (2016). Psychische Gesundheit in der Schweiz. *Obsan Bericht 72*. Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

Spittal, M. J., Pirkis, J., Miller, M., & Studdert, D. M. (2012). Declines in the lethality of suicide attempts explain the decline in suicide deaths in Australia. *PLoS One*. 7/9.

Tlach, L., Lambert, M., Weymann, N., Liebherz, S., Dirmaier, J., & Härter, M. (2019). Basiswissen- Psychische Gesundheit. Download vom 27.09.2019, von <https://psychenet.de/de/psychische-gesundheit/themen/basiswissen.html>

Wagner, G., Zeiler, M., Waldherr, K., Philipp, J., Truttmann, S., Dür, W. & Karwautz, A. F. (2017). Mental health problems in Austrian adolescents: a nationwide, two-stage epidemiological study applying DSM-5 criteria. *European child & adolescent psychiatry*, 26(12), 1483–1499.

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Seit einigen Wochen zieht sich deine beste Freundin immer mehr zurück. Sie lacht wenig und wirkt traurig. Unternehmt ihr etwas gemeinsam, wirkt sie niedergeschlagen. Nichts scheint ihr Spaß zu machen. Ihre Noten haben sich verschlechtert, sie wirkt im Unterricht abwesend und kann sich schwer konzentrieren. Du versuchst öfters, sie aufzumuntern, doch es klappt nicht. Sie erzählt dir, dass sie schlecht schläft, weil sich in ihrem Kopf viele Gedanken drehen. Wie gehst du mit der Situation um?

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Ein Freund hat eine schwere Zeit. Seine Eltern haben beschlossen, sich scheiden zu lassen. Seine Freundin hat mit ihm Schluss gemacht und sein Hund ist schwer erkrankt. Seine Schulnoten haben sich verschlechtert, sodass er Nachprüfungen machen muss. Er hat immer weniger Kraft, seinen Alltag zu meistern. In der Schule kann er sich kaum konzentrieren, das Fußballspielen mit seinen Freunden macht ihm keinen Spaß mehr. Er sagt, es fühlt sich an, als hätte jemand ein schweres, graues Tuch über sein Leben geworfen. Nichts bereitet ihm Freude. Er fühlt sich in einem tiefen Loch gefangen und hat das Gefühl, es aus eigener Kraft nicht heraus zu schaffen. Wie gehst du mit der Situation um?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Was glaubst du hat deine Freundin bzw. dein Freund?
- Was könnte ihr oder ihm helfen?
- Welche Unterstützungsmöglichkeiten und Anlaufstellen gibt es?
- Wie häufig sind psychische Erkrankungen? Wie äußern sie sich?
- Warum sind psychische Erkrankungen kein Zeichen von Schwäche?
- Warum sind psychische Erkrankungen für viele ein Tabuthema?
- Wer kann psychisch erkranken?
- Wo finden Betroffene Unterstützung?
- Was kannst du tun, wenn du psychische Veränderungen bei dir oder anderen bemerkst?
- Warum ist schnelle Hilfe bei psychischen Erkrankungen wichtig?
- Was kannst du tun, um deine psychische Gesundheit zu stärken?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübungen

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unter- und Oberstufe

Die SchülerInnen bilden Zweierteams. Person A geht es nicht gut, sie ist beispielsweise schon lange traurig. Person B macht sich Sorgen und möchte helfen. Wie kann sie die Problematik ansprechen? Person A schämt sich. Sie versucht anfänglich, das Thema zu meiden, lässt sich schließlich darauf ein. Anschließend diskutieren die SchülerInnen in der Gruppe:

- Wie haben Person A/B das Gespräch erlebt?
- War es schwer, die Thematik anzusprechen? Warum? Was hat gut geklappt?
- Welche Gefühle kamen bei Person A auf?

Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Beratungsstellen in Österreich

www.feel-ok.at/infosuche

www.superhands.at/wissen/beratungsstellen/

www.gesundheit.gu.at/service/beratungsstellen/jugendberatung